



Veränderung oder Komfortzone?

Nur Mut zur Veränderung!

Die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware hat in einem Buch beschrieben, welche 5 Dinge Sterbende am meisten bereuen. Interessant sind Platz 1 und Platz 2 dieser „Hitliste“: „Ich wünsche mir, den Mut gehabt zu haben, mein eigenes Leben zu leben“ und „Ich wünschte, ich hätte weniger gearbeitet“. Auch viele andere beschäftigen sich mit dem Sinn des Lebens. So widmet z.B. John Strelecky dieser Thematik eine ganze Buchreihe unter dem Schlagwort „The big five for life“.

Wieso fällt es uns also so schwer, uns auf das für uns „Wesentliche“ im Leben zu konzentrieren? Vielleicht ist uns nicht bewusst, was das Wesentliche für uns ist? Oder sind wir so stark in unseren „Verpflichtungen“ gefangen, dass wir dafür keine Zeit mehr finden? Oder gönnen wir uns die Zeit für diese Dinge einfach nicht, weil es keine „wertschöpfende“ Zeit ist und wir Schuldgefühle haben, wenn wir die Zeit „vertrödeln“? Oder dient der Zeitmangel als Ausrede für mangelnden Mut?

Seminarinhalte

- Standortanalyse: Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben derzeit und wo möchte ich etwas verändern?
- Wie sieht meine persönliche Zukunftsvision aus?
- Was hindert mich daran diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen?
- Wie kann ich meine Zukunftsvision Wirklichkeit werden lassen?
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den Alltag.

Seminarziele

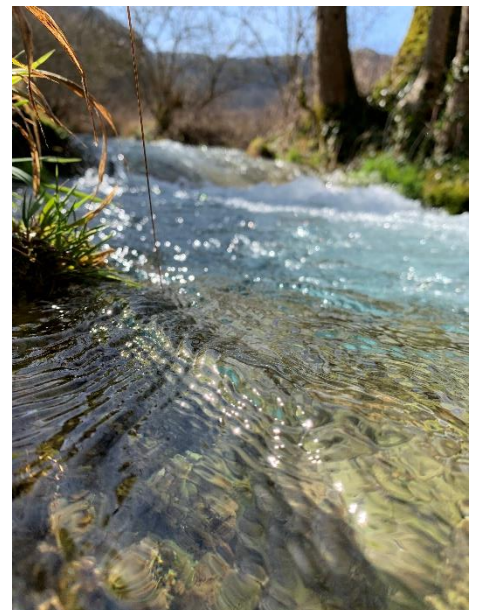
- Sie werden sich bewusst, wohin sie wollen und was Sie daran hindert.
- Sie erstellen Ihren persönlichen Fahrplan zur Erreichung Ihrer Zukunftsvision.
- Sie lernen einfach umzusetzende Methoden kennen für den Alltag.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für mehr Mut zur Veränderung.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflektion, Visualisierung, Fragebögen, Journaling, ABC-Listen, Perspektivwechsel, Einzelübungen, Partnerübungen, Nutzung der Schwarmintelligenz, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

Kursdauer

4 x 2 h





Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

s.ganter@impulse-erleben.de

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

